9.045 Kurací šalát so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia							9,00	9,00
soľ							0,20	0,20
korenie biele mleté							0,03	0,03
olej							0,90	0,90
cibuľa							1,50	1,25
worcheste r							0,03	0,03
horčica							0,20	0,20
kapusta čínska							10,00	8,00
rajčiaky							3,00	2,70
paprika zelená							3,00	2,25
kukurica sterilizova ná b. n							2,00	2,00
majolka							1,50	1,50
smotana kyslá							1,50	1,50
cukor práškový							0,40	0,40
ocot							0,30	0,30
hmotnosť porcie v g							280	

Výrobný postup

Umyté, očistené, osušené kuracie prsia pokrájame na drobné rezance, osolíme, okoreníme, pridáme worchester, horčicu, opečieme na rozohriatom oleji, na ktorom sme opražili očistenú, pokrájanú cibuľu. Mäso za stáleho miešania opekáme. Opečené mäso necháme vychladnúť, pridáme kukuricu. Kapustu, rajčiaky, zelenú papriku umyjeme, očistíme, pokrájame okrem rajčiakov na tenké rezance, rajčiaky na tenké polmesiačiky, pridáme k vychladnutému mäsu, dochutíme majolkou, smotanou, octom a cukrom, premiešame a necháme chvíľu postáť. Podávame ako hlavné jedlo s prílohou chleba alebo pečiva.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B														

CD	1705	409	26,93	22,1	5,5	23,8	2,6	74,5	4,1	0,098	0,1	0,2	70,8	8,8